

嚥下通信 vol.9

～咀嚼と、嚥下と、ときどき誤嚥～

嚥下障害シリーズ ～摂食嚥下動作を最大限に発揮する姿勢調整～

× 食べにくい姿勢

テーブルが高くて皿中が見えない



座り方が浅い

体とテーブルの距離が遠い

足に体重がのっていない

○ 食べやすい姿勢



背筋を伸ばして、アゴを軽く引き、やや前かがみ

ヒジは90度程度

体とテーブルの距離は目安：こぶし1個分

足は床につける

● 食事時の姿勢調整の目的

脳の機能や口、喉に障害がある人、加齢により摂食嚥下機能が低下した人は、姿勢に注意しないと上手に食べたり飲みこんだりすることができません。

- ① 頭部や体幹、上肢の動きを助ける事で、食事への集中が得られ、食欲や消化吸収を良くする。
- ② 重力にて喉へと食物を流れやすくすることで嚥下機能を助ける。
- ③ 良姿勢での食事は、食道の通りを良くし、誤嚥や逆流を防止する。